



SHAWUOT

Shawuot ist das Fest der Tora – der Tag, an dem das jüdische Volk die Zehn Gebote am Berg Sinai empfing. Die Zeit zwischen Pessach bis zum 'Wochenfest' wird als Zeit des Wachstums und der Weiterentwicklung betrachtet. Auch die Bräuche und Hintergründe um die Einführung der Kaschrut (Speisegesetze) kann Grundlage für Ideen im Unterricht sein.

„Die Zehn Gebote – Wie können wir friedlich zusammenleben?“

Thema: Regeln als Grundlage für friedliches Zusammenleben/Wiederholen der Klassenregeln/Einführen der Klassenregeln

Ablauf:

Einstieg (2 Min.):

- Bild der Zehn Gebote: Moses erhält „Gebote“ für das Volk Israel, die dazu dienen sollen, das Zusammenleben zu *regeln*
- Kennt ihr einige der Gebote?
- Welche Gebote haben wir hier zusammen beschlossen? /Welchen Regeln wollen wir hier folgen?

Aktion (5 Min.):

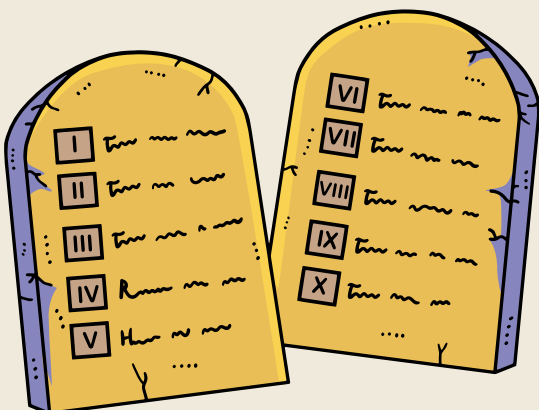
- Jedes Kind bekommt ein Gebot-Kärtchen (vereinfacht, z. B. „Wir sagen die Wahrheit“) und malt dazu ein Bild. Die Kärtchen werden zu einer „Wand der Werte“ geklebt.

Abschluss (3 Min.):

- „Die Zehn Gebote halfen den Menschen, gut zusammenzuleben – genau wie unsere Regeln!“

Transfer (5min):

- Worauf will ich besonders achten in der nächsten Zeit?
- „Werte-Armband“ aus Papierstreifen mit einem selbstgewählten Gebot basteln.





„Essen, das mir gut tut – Shavuot und gesunde Speisen“

Thema: Milchprodukte an Shavuot als Beispiel für Essen, das Kraft gibt und gut tut.

Ablauf:

Einstieg mit Geschichte (3 Min.):

- „An Shavuot essen Jüdinnen und Juden oft Milch, Käse und Honig. Warum? Als das Volk Israel die Zehn Gebote bekam, gab es neue Regeln fürs Essen. Die neuen Regeln sollten den Menschen helfen Körper und Geist gesund zu halten. Am ersten Tag konnten sie noch kein Fleisch essen, also aßen sie Milchprodukte, Honig, Obst und Gemüse – das war einfach, lecker und gab ihnen Kraft!“
- Frage: „Was esst ihr gern, das euch Kraft gibt und Körper und Geist gut tut?“

Aktion: „Unser gesundes Shavuot-Frühstück“ (5 Min.):

- gemeinsame Planung eines gesunden Klassenfrühstücks/Pausenzeit
- Die Lehrkraft kann z.B. verschiedene Milchprodukte (z. B. Käsewürfel, Naturjoghurt, Milch) und Honig oder Datteln mitbringen.
- Zum Frühstück kann jedes Kind erzählen, warum es X mitgebracht hat.

Abschluss (2 Min.):

- „An Shavuot erinnern wir uns: Gutes Essen gibt uns Kraft – genau wie gute Regeln uns helfen friedlich zusammenzuleben.“





„Regeln als Leitplanken – Freiheit und Grenzen an Shavuot“

Thema: Die Zehn Gebote als Leitplanken für Wachstum – zwischen Sicherheit und Freiheit.

Ablauf:

1. Einstieg mit Zitat (3 Min.):

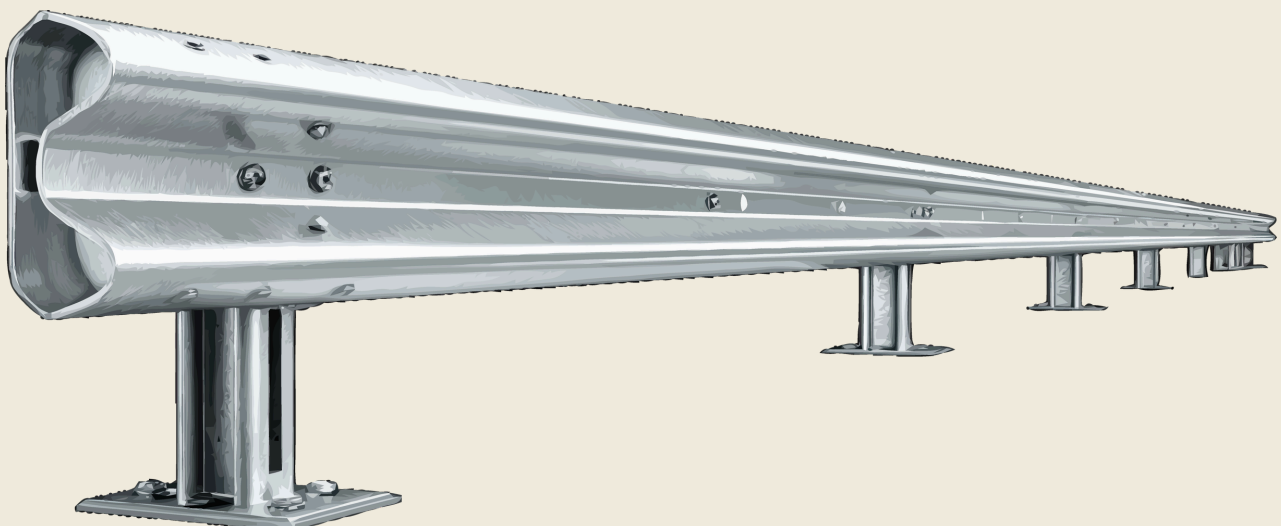
- Positionslinie: wer empfindet die 10 Gebote als einschränkend?
- T-P-S: Welchen Sinn haben die 10 Gebote?
- Leitplanken für ein friedliches Zusammenleben basierend auf den moralischen Wert der Zeit

2. Diskussion (5 Min.): “Welche Regeln braucht der Mensch?”

- Leitfragen in Kleingruppen:
 - „Welche Regeln sind wie ‚Leitplanken‘, die uns schützen und gleichzeitig Raum lassen zu wachsen?“ (z. B. Menschenrechte, „Du sollst nicht stehlen“ → „Sicherheit für alle“).

3. Abschluss im Plenum (2 Min.):

- Sammeln einiger Regeln an Tafel/Pinnwand/...





„Vom Auszug zur Offenbarung – 7 Wochen Wachstum“

Thema: Persönliche Weiterentwicklung – Wie nutze ich Zeit, um zu wachsen?

Ablauf:

1. Einstieg mit Zeitstrahl (3 Min.):

- Zeigt einen Zeitstrahl von Pessach zu Shavuot (7 Wochen) und erklärt:
- „Zwischen Pessach (Befreiung) und Shavuot (Offenbarung) hatten die Israelit:innen Zeit, sich vorzubereiten – physisch und geistig. Diese 7 Wochen waren wie ein Trainingslager fürs Leben: Sie mussten sich spirituell vorbereiten, um die Tora empfangen zu können.
- „Stellt euch vor, ihr habt 7 Wochen Zeit, um euch auf etwas Wichtiges vorzubereiten – was wäre das für euch?“ (Beispiele: „Prüfungen“, „ein persönliches Ziel“, „eine schwierige Entscheidung“).

2. Reflexion in Kleingruppen (4 Min.):

- „Was ist mein ‚Berg Sinai‘ – also ein Ziel, das ich erreichen will?“ (z. B. „mehr Selbstvertrauen“, „bessere Work-Life-Balance“). SMART-E-Ziele formulieren, wenn die S damit schon vertraut sind.
- „Welche kleinen Schritte könnte ich in 7 Wochen gehen?“ (z. B. „täglich 10 Min. meditieren“, „1x pro Woche etwas Neues ausprobieren“).
- Tipp: Nutzt die „7-Wochen-Metapher“ als Struktur (z. B. „Woche 1: Klarheit gewinnen“, „Woche 4: Rückschläge überwinden“).

3. Abschluss mit symbolischer Handlung (3 Min.):

- Jede schreibt einen eigenen „Wachstums-Ziel“ auf einen Zettel und legt ihn in eine „Sinai-Box“.
- Nach 7 Wochen können die Zettel dann auf Erreichen des Ziels überprüft werden.
- Ritual: Gemeinsames Essen einer Dattel (Symbol für „süße“ Erfolge).

